

S'APPROPRIER DES EXERCICES DE QI GONG ET TAJI QUAN AFIN DE PRENDRE SOIN DE SOI, DE MIEUX GERER LE STRESS ET LES TENSIONS



BPS Formation

✉ Route de Samadet - 64410 ARZACQ

☎ 05 59 98 76 76

06 76 16 47 49

🌐 bpsformation@orange.fr



Tout professionnel souhaitant s'approprier un moyen simple de détente, d'apaisement, de gestion du stress, de prévention des risques professionnels



3 jours



Educateur sportif (maîtrise STAPS, BEEGDA, prof de Qi Gong et de Taiji Quan)
Responsable pédagogique de BPS Formation



Intra établissement



1190 € / jour / groupe

OBJECTIFS

- Pratiquer et s'approprier des exercices de Qi Gong et de Taiji Quan simples, faciles à mémoriser et acquérir les notions utiles à la compréhension de ces pratiques
- Prévenir les risques professionnels, la fatigue, le stress, les tensions physiques et psychiques par une qualité d'écoute de soi, une prise de recul et une pratique corporelle adaptée
- Favoriser le prendre soin de soi au quotidien, le bien-être, la détente, la gestion de ses propres émotions et tensions

PROGRAMME DE FORMATION

- Introduction aux notions fondatrices du Qi Gong et du Taiji Quan et principes de base de la pratique
- Apports informatifs sur le stress, la fatigue, le maintien de la vitalité, la gestion des émotions
- Pratique et répétition d'exercices en vue d'une appropriation personnalisée

Programme complet sur simple demande
Programme personnalisable en fonction de vos besoins

